KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Košės vaikų mityboje: sveiko gyvenimo pagrindas

Pilnaverčiai pusryčiai, kuriems puikiausiai tinka košė, mažina persivalgymų tikimybę dienos metu ir ypatingai vakare. Pusryčiams – košė tiek vaikams, tiek suaugusiems yra puikus energijos šaltinis, padedantis palaikyti aktyvią fizinę ir protinę veiklą. Košių įvairovė šiandien yra itin didelė – kiekvienas gali rasti sau tinkamiausią variantą. Tarp jų galima rasti šias košių rūšis: avižinę, grikių, ryžių, manų, perlinių kruopų, sorų, kvinojos ir kitas. Košių sudėtyje yra daug naudingų maistinių medžiagų.

- **Angliavandeniai.** Avižos yra gausus sudėtinių angliavandenių šaltinis, užtikrinantis ilgalaikį energijos išsiskyrimą. Įprastoje košės porcijoje yra apie 24 gramus angliavandenių.
- **Baltymai.** Avižose yra vidutinis baltymų kiekis, maždaug 2 gramai vienoje porcijoje, kurį galima padidinti įberiant šaukštą graikiško jogurto arba šaukštą baltymų miltelių.
- **Riebalai.** Avižose yra minimaliai riebalų. Įdėjus riešutų ar sėklų, galima padidinti sveikųjų riebalų kiekį.
- **Vitaminai.** Avižose gausu B grupės vitaminų, įskaitant tiaminą (B1) ir folatus (B9), kurie yra būtini energijos apykaitai ir smegenų funkcijai.
- **Mineralai.** Avižose yra daug svarbių mineralų, tokių kaip geležis, magnis, cinkas ir manganas.
- **Skaidulinės medžiagos.** Avižos yra puikus maistinių skaidulų, ypač beta gliukano šaltinis, kuris palaiko širdies sveikatą ir virškinimo funkciją. Vienoje porcijoje košės yra apie 2 gramus skaidulų.

Apibendrinant galima daryti išvadą, kad košė yra vertingas mitybos elementas, ypač tinkamas pusryčiams. Ji prisideda prie širdies veiklos palaikymo, gerina virškinimą, padeda reguliuoti gliukozės kiekį kraujyje ir gali būti naudinga siekiant išlaikyti sveiką kūno svorį. Tinkamai parinkus ingredientus ir paruošimo būdą, košę galima lengvai pritaikyti tiek pagal skonio receptorius, tiek pagal individualius mitybos poreikius.

Naudojamas šaltinis straipsnyje: https://www.medicspot.co.uk/weight-loss/diet/is-porridge-good-for-you?srsltid=AfmBOorzecp11D-r9G5vWrtcnmu7Kdsx5iMDfEffpYBgCmD0IrFeLcDf